



黄砂

PM2.5

PAH

で乱れるホルモン

“内側から守る”がカギ

ホルモンバランス研究所 続木和子



黄砂・PM2.5やPAHに負けない！ ホルモンバランスを整えて、 毎日元気で過ごす秘訣

あなたは気付いていますか？

最近

- 車がひどく汚れる
- 空が濁っている
- まだ花粉かな？と思うことが多い

こう感じることはありませんか？

散歩に連れ出すと目が真っ赤になる犬、アレルギーが悪化する人、生理痛やPMSがひどくなる人も増えています。

福島原発事故の影響も、日本人はすぐに忘れてしまいがちです。

ましてや、目に見えず、ほとんど報道されない黄砂や有害化学物質には、なかなか気づくことができません。

(最近ようやく黄砂の害が報じられるようになりました。)

しかし、黄砂や有害化学物質は、確実に私たちの健康やホルモンバランスに悪影響を及ぼしています。

黄砂や有害化学物質とは？

毎日、中国から飛来する黄砂やPM2.5(オゾン、硫酸塩エアロゾル、人為起源の微小粒子など)は、有害な化学物質を含んでいます。

また、黄砂やPM2.5には、PAH(多環芳香族炭化水素)などの有害な化学物質が含まれていることがあります。PAHは、化石燃料の燃焼などによって発生する物質で、環境中に広く存在しています。

黄砂の発生源

黄砂は、中国大陸の砂漠地帯や黄河上流地域で巻き上げられた砂です。

偏西風に乗り、日本に飛んでくる途中で、中国の工業地帯上空を通過する際に、大量の大気汚染物質を付着させます。

健康への影響

黄砂やPM2.5は、

- 目・鼻・のど・肺・気管支などの粘膜を刺激
- 結膜炎、アレルギー性鼻炎、気管支喘息、肺炎、免疫力低下などの症状を引き起こす
- 原爆実験の放射性物質や発がん物質、病原菌も含まれる

さらに、これらの有害物質が体内に入ると、環境ホルモンとしてホルモンバランスを崩す可能性があります。

また、PAHは、内分泌かく乱物質(環境ホルモン)として知られており、ホルモンバランスを崩す可能性があります。

- PAHのホルモンへの影響
 - エストロゲンやアンドロゲンなどの性ホルモンの働きを阻害する
 - 甲状腺ホルモンの働きを阻害する
 - 生殖機能や発達に悪影響を及ぼす可能性がある
 - ホルモンバランスが崩れる

黄砂や有害化学物質の影響を受けやすい人

影響の出方は人それぞれですが、特に次のような人は注意が必要です。

- 免疫力が低下している人

- ストレスを多く抱えている人
- アレルギー体質の人

主な症状

- 目のかゆみ、違和感
 - のどの不調、呼吸の異常
 - 風邪が治りにくい
 - 疲れやすい
 - 肌のかゆみ
-

黄砂や有害化学物質がホルモンバランスを崩す理由

PM2.5は慢性的な炎症を悪化させ、副腎がコルチゾルを過剰に分泌する原因となります。

コルチゾル過剰の影響

- 免疫機能の低下
- 血糖値の上昇
- 交感神経の興奮 → アドレナリン分泌 → 血圧上昇、胃腸機能低下
- DHEA(若さを保つホルモン)の低下 → エストロゲン・男性ホルモンの減少 → 老化促進

環境ホルモンの影響

有害物質はエストロゲン・レセプターと結びつき、ホルモンバランスを崩します。

- エストロゲン過剰(エストロゲン優勢)
 - エストロゲンの働きを活性化
 - エストロゲン・レセプターの過剰生成
 - 肝臓のエストロゲン排泄を阻害

その結果

- エストロゲンやアンドロゲンなどの性ホルモンの働きが阻害される
- 甲状腺ホルモンの働きが阻害される
- 生殖機能や発達に悪影響を及ぼす可能性がある
- 子宮筋腫や子宮内膜症が起きやすくなる

PAHの影響

PAHなどの環境ホルモンは、エストロゲン・レセプターと結びつき、ホルモンバランスを崩します。

フリーラジカル(活性酸素)と老化・病気

黄砂や有害物質が体内に入ると、フリーラジカルが発生し、細胞を傷つけます。

フリーラジカルの影響

- DNA損傷 → 細胞の老化・がん化
- 免疫機能低下
- ホルモンバランスの崩れ
- 慢性炎症 → 病気や老化の進行

フリーラジカルが発生する要因

- 外的要因: 黄砂・PM2.5・紫外線・排気ガス・電磁波
 - 内的要因: ストレス・栄養不足・食品添加物・過度な運動・飲酒
-

黄砂や有害化学物質から身を守る方法

1. フリーラジカルの発生を減らす

- PM2.5対応マスクの使用

- 空気清浄機の導入
- 不必要な外出を控える

2. 抗酸化作用のある食事を摂る

免疫を強化し、フリーラジカルを防ぐ食品
オーラック値(抗酸化力)の高い食品

- 野菜:ケール、にんにく、ほうれん草、ブロッコリー、赤ピーマン
- 果物:ブルーベリー、ザクロ、オレンジ、プルーン

ホルモンバランスを整える食品
植物エストロゲンを含む食品

- アブラナ科の野菜
- ブロッコリー、カリフラワー、芽キャベツ、キャベツ、なばな、クレソン
- わさび、大根、カブ、コマツナ、チンゲン菜
- 玉ねぎ、ニンニク、キノコ類
- 青魚、鯖、イワシ、あじ

サプリメントで補うべき栄養素

- ビタミンA・C・E:抗酸化作用
- コエンザイムQ10・リポ酸:細胞修復
- ビタミンB群:ホルモンバランス調整

特にビタミンB群は、PM2.5による心血管リスクを軽減するという研究があります。(米コロンビア大学調査)

3. 肝臓の解毒機能を高める

- 良質な水を1日1L以上飲む
- 添加物の少ない自然な食事を心がける

4. PAHへの対策

- 空気清浄機を使用する(特にHEPAフィルター付きのもの)
 - 換気をこまめに行う
 - 調理時には換気扇を回す
 - 喫煙を避ける
-

まとめ

黄砂や有害化学物質は、見えにくいものですが、確実に私たちの健康を脅かしています。

黄砂やPM2.5に含まれるPAHなどの有害物質は、ホルモンバランスを崩す可能性があります。

今日からできる対策

- PM2.5対応のマスクや空気清浄機の活用
- 抗酸化作用の高い食事を摂る
- ストレスを減らし、ホルモンバランスを整える
- PAH対策として、空気清浄機を使用し、換気をこまめに行う

毎日の小さな積み重ねが、健康な体を守るカギになります。

あなたと大切な家族の健康のために、今からできることを始めてみませんか？

ホルモンバランス研究所 続木和子

公式HP: <https://nagomi-hormone.com/>

YouTube: <https://www.youtube.com/@nagomi-hormone>

個人コンサル: <https://nagomi-hormone.com/soudan/>

問い合わせ: top@nagomi-hormone.com

【著作権について】



このレポートは著作権法で保護されている著作物です。下記の点に
ご注意ください。

このレポートの著作権は作成者・続木和子に属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段にお
いても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、
この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転
売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った
時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず
法的手段による解決を行う場合があります。

このレポートに書かれた情報は、作成時点で著者の見解等です。

著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等
を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な
情報等があっても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責
任を負わないことを了承願います。

このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、
著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことを
承願います。